

# Wir unterstützen Sie bei Ihrem Erfolg!

Die folgenden Inspirationen sind für Sie entwickelt worden, um Sie in Ihrer Positionierung und Ihrem Auftritt zu stärken. Nehmen Sie sich bitte gerne 10 wertvolle Minuten Zeit dafür!



Dr. Katrin Zechner

Du solltest dir immer bewusst sein, dass dein Kopf deine Welt erschafft.

## Einfluss – Wo Sie sind, ist vorne!

**SIE, so wie SIE sind und sich präsentieren, präsentieren SIE den Bauernstand, die Landwirtschaft und insbesondere die Bäuerinnen in Österreich.**

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt:  
Wie andere Sie sehen und welches Bild Sie nach außen tragen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Und noch viel wichtiger ist die Frage: Welches Bild möchten SIE nach außen tragen?  
Wie wollen SIE wahrgenommen werden, als Frau, als Bäuerin, als Funktionärin?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was wäre denn so ein „Idealbild“ so wie SIE sein wollen, wirken wollen und wofür Sie stehen wollen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Für eine starke Wirkung nach außen ist es wichtig, ein positives Selbstbild von sich zu haben. Das äußere Bild entsteht immer im Inneren, denn Sichtbarkeit ist nicht nur eine Strategie – sondern ein Mindset!

Ihr Selbstbild steuert Ihr Denken, Fühlen und das Verhalten in unterschiedlichen Situationen. Wenn SIE ein Bild von sich haben, welches sagt, SIE seien zu jung, um schon eine erfolgreiche Funktionärin zu sein, etwas zu bewegen und sich durchzusetzen, oder zu zurückhaltend, um in einer Sitzung das Wort zu ergreifen, dann werden Sie diese Dinge auch nicht erreichen.

Wenn Ihnen Ihr Bild von sich selbst sagt, dass SIE als Funktionärin überzeugen, stark sind, etwas verändern können, etwas bewegen und Zukunft gestalten können, dann wird diese Prophezeiung schließlich auch Ihre Realität.

Dazu eine kleine Geschichte:

### „Das Geheimnis des Sees“

(Quelle: Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte)

Die Weisen von Sivana verfügten über eine wunderbare Art, ihre Gedanken Wirklichkeit werden zu lassen.

Um diese Technik anzuwenden, standen sie gewöhnlich um vier Uhr morgens auf, weil sie spürten, dass der frühe Morgen über geheimnisvolle Kräfte verfügt, die sie sich zunutze machen konnten. Sodann wanderten die Weisen von Sivana über eine Reihe steiler, schmaler Bergpfade bis in die tieferen Regionen des Gebiets, in dem sie wohnten. Dort angelangt, beschritten sie einen kaum sichtbaren Pfad, der von großartigen Kiefern und exotischen Blumen eingesäumt war, bis sie an eine Lichtung kamen. Am Rand der Lichtung lag ein tiefblauer See, der von tausenden kleiner weißer Lotusblüten umrandet war. Das Wasser des Sees war betörend still und ruhig. Die Weisen schauten am Morgen immer in die Wasseroberfläche diesen stillen Sees und stellten sich lebhaft vor, wie das, was sie sich erträumten, Wirklichkeit werde.

Ein Mönch erzählte, als Junge habe er wenig Selbstvertrauen gehabt, weil er kleiner als seine gleichaltrigen Freunde gewesen sei. Sie gingen zwar dank der Einflüsse ihrer Umgebung behutsam mit ihm um, aber er wurde trotzdem unsicher und scheu. Um dieses Unbehagen umzuwandeln, pflegte er an diesen Ort zu gehen und den See als Bildfläche zu benutzen, auf der er sich als der Mensch vorstellte, der er gern sein wollte.



Einige Tage lang stellt er sich selbst intensiv mit starker Führernatur vor, wie er groß vor den anderen stand und mit mächtiger Stimme und voller Charisma zu ihnen sprach. Zu anderen Zeiten stellte er sich selbst vor, wie er beim Älterwerden sein wollte: als weiser Mann voll ungeheurer innerer Kraft und Charakterstärke. Binnen weniger Monate wurde er zu dem Menschen, den er im Geist sich hatte werden sehen. Er ist nicht körperlich gewachsen, aber er hat sich die Bilder verinnerlicht und diese haben sich in seiner Körperhaltung und seinem Auftritt und Handlungen gezeigt.

Schließen SIE, wenn SIE möchten, für einen Moment lang die Augen. Dann atmen SIE ein paar Mal tief durch, entspannen Sie Ihre Muskeln, entspannen Sie Ihren Geist. Dann stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge eine große Wasseroberfläche eines Sees vor, ähnlich dem in der Geschichte von dem kleinen Mönch. Malen Sie sich nun in dieser Wasseroberfläche aus, wie Sie gerne sein möchten, wie Sie wirken wollen, wie Sie sich fühlen wollen und wie SIE als Funktionärin wahrgenommen werden wollen.

Um dieses Bild zu fixieren, schreiben Sie gerne Stichwörter auf, welche dieses Bild gut beschreiben:

---



---



---



---



---



---



---

Wenn Sie wollen, ergänzen Sie folgende Satzanfänge in ICH-Form:

Ich bin...

---



---



---



---

Ich kann...

---



---



---

Ich mache...

---



---



---



---

Wenn Sie sich Ihr Idealbild immer wieder ausmalen, an das Bild glauben und es zu Ihrem machen, dann wird dieses Wunschbild wie ein Same aufgehen und SIE werden Ihr inneres Bild zu Ihrem äußeren Bild machen.

Dies wird man in Ihrer Kommunikation, Körpersprache und Ihrem Auftritt bemerken. Denn positive und kraftvolle Gedanken und Bilder haben positive und kraftvolle Ergebnisse. „Was du säst, wirst du ernten.“



## Ich kann gut nach außen Stärke zeigen, wenn ich auf meine Ressourcen achte!

Gerade als Frau ist man neben der Tätigkeit im landwirtschaftlichen Betrieb, im nebenbetrieblichen Beruf, betrieblichen Zusatzparten, aber auch in der Familie und Haushaltsführung sehr gefordert. Darum ist es besonders wichtig, die eigenen Ressourcen zu beobachten und im Blick zu behalten. Viele Lebensbereiche spielen zusammen.

Als Frau, Mutter, Bäuerin und Funktionärin findet man sich oft in einer Dichte an Aufgaben wieder, welche einem kaum Luft lassen fürs „Auftanken“, für Ruhe, Erholung und Regeneration. Daher ist es gerade für Sie wichtig innezuhalten und ab und zu mal eine Ressourcenkontrolle zu machen. Die folgende Checkliste kann Ihnen helfen, den IST-Zustand sichtbar zu machen und SIE vielleicht auch motivieren, in dem einen oder anderen Bereich aktiv zu werden.

Bitte kreuzen SIE Ihren momentanen Punktestand an, wie Sie den jeweiligen Bereich in Ihrem Leben bewerten würden. 1 Punkt ist in diesem Fall der niedrigste Wert – 10 hingegen drückt aus, dass SIE in diesem Bereich sehr zufrieden sind.

Gesamtstimmung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbarkeit:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partnerschaft:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freude:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ruhe & Gelassenheit:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeit für mich:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesund essen & trinken:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sport:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nach draußen gehen:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit & Körper:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit/Betrieb:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ausbildung/pers. Weiterentwicklung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Positive Gedanken/Emotionen:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hobbies:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meine Einstellung zur Gegenwart:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meine Einstellung zur Zukunft:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meine Funktionärstätigkeit:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## Einige Tipps, wie Sie sich in einer Gruppe mehr Sichtbarkeit und Gehör verschaffen:



1. Bei Entscheidungen, wenn es um Geld und Kompetenz geht, achten SIE bitte auf eine symmetrische Körpersprache. Eine schiefe Körperhaltung kann zwar empathisch wirken, schwächt SIE aber in diesen Situationen.
2. Wir sollten nicht schlank aussehen wollen, sondern das, was wir sagen, soll „Gewicht haben“. Stellen Sie sich also nicht nur gerade hin, sondern auch stabil und mit vollem Gewicht. Denken Sie an einen gut verwurzelten Baum, welcher sich nach oben hin verjüngt in eine flexible und biegsame Baumkrone.
3. Versuchen SIE „Raum einzunehmen“, indem Sie eine breite Schulter und Gestik zeigen. Eine große „Körper-Linie“ steht für ein starkes Alpha.
4. RUHE – ist ein Zeichen von Macht! Es drückt aus: „Ich beherrsche die Situation!“ Versuchen Sie also ruhigen Schrittes, mit einer aufrechten Haltung Räume und Bühnen zu betreten. Auch wenn Sie innerlich unruhig sind, bemühen Sie sich, ruhig zu atmen, zu entspannen und vielleicht sogar zu lächeln.
5. Lassen SIE gewisse Angriffe nicht zu sehr auf sich einwirken. Angela Merkel sagte man eine gewisse „Tefloneigenschaft“ nach. Denken Sie an diese abperlende Eigenschaft. Das kann Ihnen helfen, in einer unangenehmen Gesprächssituation gut zu bestehen und stark zu bleiben. Und wenn es Ihnen trotzdem in einem Gespräch nicht gut geht, wechseln Sie einfach Ihre Position – machen Sie einen kleinen Platzwechsel.
6. In einer Gruppe positioniert man sich unter anderem mit der Anzahl von Wortmeldungen. Frauen warten in Diskussionen gerne auf einen nobelpreisträchtigen Gedanken und Beitrag und hören zu und warten ab. Wichtig ist, dass SIE etwas sagen, sonst „haben Sie nichts zu sagen“. Das kostet manche vielleicht einige Überwindung, aber denken SIE daran, dass es auch wichtig ist, sich besonders in männerdominierten Gruppen in der Rangordnung sichtbar zu machen. Frauen versuchen oft nett zu sein. Probieren SIE es mit einer Mischung aus weiblichem Charme, einer starken Position und Durchsetzungskraft.
7. Versuchen SIE sich in Zukunft fünf mal aktiv ins Gespräch einzubauen. Nicht der Nobelpreisgedanke zählt, sondern wie oft man gehört wird. „Der/Die – hat was zu sagen!“
8. Bitte versuchen SIE aus Solidarität zu Frauen gewisse Wörter zu gendern!
9. Bei einem Gruppenfoto, wenn Ihre Größe es erlaubt, bitte in die Mitte stellen. Wenn Sie ein Gruppenfoto in der Zeitung sehen, beginnt das Auge immer in der Mitte, das Foto zu betrachten. Demgemäß merkt man sich die Person mittig positioniert am besten.
10. Die Qualität deiner Kleidung wird auf die Qualität der Inhalte übertragen.
11. Sein Gegenüber zu begrüßen ist ein wichtiges Kommunikationselement – es zeigt, dass Sie Menschen wahrnehmen, außerdem werden auch SIE selbst dadurch präsenter.
12. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass starke und erfolgreiche Redner\*innen folgende Ausstrahlung haben: Verlässlichkeit, Vorhersehbarkeit, Zuversicht.
13. Wenn Sie sich in gewissen Situationen nicht so toll fühlen, machen SIE kurz davor eine Siegerpose. Victory-Poses sind offene und raumeinnehmende Körperhaltungen, welche laut Forschung im Körper zu einer vermehrten Ausschüttung von Testosteron und einer Abnahme des Cortisolspiegels führen, welche uns aufrechter, mächtiger und stärker werden lässt. Es hilft Ihnen, wenn Sie die Hände nach oben strecken und mit leichtem Druck nach hinten absenken. Das weitet Ihre Schulterlinie und Sie werden sich kraftvoller fühlen.
14. Für Zusammenarbeit, Kooperation und gemeinsame Zielarbeit gibt es eine sehr interessante Position insofern, dass man in der Kommunikation den Blick füreinander bewahrt, aber sich dann auf „Schulterschluss“ positioniert. Dadurch ist es beinahe unmöglich, in eine Konfrontation zu geraten, außerdem blickt man gemeinsam in eine Richtung. Ein gemeinsames Gestalten und der Blick nach vorne und auf mögliche gemeinsame verbindende Ziele wird möglich. Außerdem bekommt man eher das Gefühl der Stärke einer Gruppe und vielleicht macht es auch deutlich, dass wir auch bei unserer Unterschiedlichkeit das Gleiche wollen. Eine lebenswerte, glückliche Zukunft.
15. Betrachtet man die bestmögliche Positionierung in der Gesellschaft aufgrund der aktuellen Diskussionen, so scheint ein Nebeneinander und ein Blick in eine gemeinsame Zukunft und Zielrichtung sinnvoll.

